



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر

«مدیریت پژوهشی»

عنوان طرح پژوهشی:

«ارتقاء آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای دختران  
دبیرستانی بوشهر با استفاده از کتابچه آموزش تغذیه»

مجری طرح :

معصومه محمدپور و دکتر فولادوند

سال ۱۳۸۷

معصومه محمدپور کلده<sup>۱</sup>، مرادعلی فولادوند<sup>۲</sup> و مهران آوخ کیسمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد ارتقاء سلامت، پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

royaromi@yahoo.com, ۰۹۱۷۳۷۶۱۹۳۳ - ۰۷۷۱۵۵۵۷۸۰۵

<sup>۲</sup> استادیار دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

<sup>۳</sup> استادیار موسسه آموزش عالی علمی-کاربردی جهاد کشاورزی، مرکز آموزش خلیج فارس بوشهر

**Promotion of knowledge, attitude and nutritional practice of Busherian high  
school girl by educational booklet**

Masoumeh Mohamadpour Koldeh, Morad Ali Fouladvand and Mehran Avakh Keysami

Researcher, Department of Research Management, Bushehr University of Medical Sciences IRI<sup>1</sup>,  
([royaromi@yahoo.com](mailto:royaromi@yahoo.com)), 09173761933, 07715557805

Assistant Professor, Bushehr University of Medical Sciences IRI<sup>2</sup>

Assistant Professor, Technical and Vocational Higher Education Center of Jihad-Agriculture  
Ministry, Bushehr, IRI<sup>3</sup>

چکیده:

سابقه و هدف: تغذیه یک عامل مهم در ایجاد شیوه سالم زندگی بوده و در افزایش تند رستی، رشد و نمو، توان ذهنی و موفقیت تحصیلی نقش ویژه ای دارد. در این میان افزایش علم و آگاهی با واسطه آموزش تغذیه ارتباط بسیار قوی با عملکرد افراد داشته و از آنجا که مدارس نقش موثری در زمینه آموزش به دانش آموزان دارد این مطالعه با هدف اولاً فراهم آوردن داده های پایه ای در زمینه آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای دختران دبیرستانی بوشهرو ثانیاً تاثیر آموزش بر این متغیرها طراحی شده است.

مواد و روش ها: این مطالعه از نوع مداخله ای و توصیفی-تحلیلی می باشد و نمونه پژوهشی ۱۰۰ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستان های منتخب شهر بوشهر در سال ۱۳۸۸ بودند که از طریق نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزار گرد آوری داده ها شامل پرسشنامه ای مشتمل بر مشخصات دموگرافیک و همچنین ۳۶ سؤال آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای بود. پس از آزمون اولیه، کتابچه آموزش تغذیه بین دانش آموزان توزیع شد و دو ماه بعد از آن آزمون ثانویه از همان دانش آموزان به عمل آمد.

یافته ها: میانگین نمرات آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد دانش آموزان در قبل و بعد از آموزش تفاوت معنی داری در آزمون  $t$  جفتی نشان داد ( $p < 0/05$ ). بین نمره آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای پیش آزمون و پس آزمون همبستگی مثبت معنی داری وجود داشت ( $P=0/024$  و  $r=0/52$ ) به عبارت دیگر افرادی که نمرات مرحله پیش آزمون بهتری داشتند در مرحله پس آزمون نیز نمره بهتری گرفتند و بالعکس. در این تحقیق بین متغیرهای اندازه خانوار، شغل و تحصیلات والدین و میانگین نمرات درسی دانش آموزان با میانگین افزایش ایجاد شده در نمرات آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد ارتباط معنی دار وجود نداشت.

نتیجه گیری: آموزش تاثیر بسزایی در ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای دختران مورد مطالعه داشته است. بنابراین شایسته است برنامه هایی جهت آموزش تغذیه به صورت مستمر در مدارس طراحی شود تا بدینوسیله به ارتقاء سلامت دانش آموزان کمک گردد.

واژه های کلیدی: آموزش، کتابچه تغذیه، آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد

## Abstract

**Introduction:** Nutrition is a major factor to achieve healthy life style and has an important role to increase the health, growth, development, intellectual ability and academic achievement. Increasing knowledge and attitude via education lead to increase individual practice. Because of the important role of school in high school girls education this study was objected to first: to achieve basic data about knowledge, attitude and nutritional practice, second: education effectiveness on these variable

**Materials and methods:** This study was interventional and descriptive – analytical. Research samples were 200 high school girls randomly were selected as research samples. Data collection material included a questionnaire containing demographic questions and 36 questions about knowledge, attitude and practice. After initial testing, nutrition education booklet was distributed among students and two months later the same were performed for after education test.

**Results:** There were significant differences between mean of knowledge, attitude and practice of students before and after training by using paired samples T-test ( $P < 0.05$ ). There were significant correlation among knowledge and attitude and nutritional practice scores otherwise people who has better pretest scores were better in the post test phase and vice versa ( $r = 0.52$ ,  $p = 0.024$ ). There were not significant correlation among household size, parent jobs and education and nutritional practice

**Conclusion:** Education had an important role for improving knowledge, attitude and nutritional practice of girls. Thus, nutritional programs for continuing education in schools is designed to promote hereby to help students be healthy.

**Key words:** education, nutritional booklet, knowledge, attitude, express practice

تغذیه یک عامل بسیار مهم در ایجاد شیوه سالم زندگی و پیشگیری از ابتلاء به بیماری ها است و در افزایش تندرستی و رشد و نمو و توان ذهنی و موفقیت تحصیلی نقش ویژه ای دارد [۱]. دوران نوجوانی (۱۹-۱۰ سالگی) از مهمترین و بحرانی ترین دوره های زندگی انسان به حساب آمده و در طول این دوران، یک نوجوان ۵ درصد وزن و ۲۰ درصد قد نهایی خود را به دست می آورد [۲،۳]. بسیاری از عادات و الگوهای غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد [۴]. تقریباً بیش از ۳۰ درصد جمعیت کشورمان جوان می باشد، این جمعیت قابل توجه در واقع نیرویی است که انرژی فراوان داشته و نیاز به توجه ویژه برای محافظت از مشکلات و خطرات جسمی، روانی و اجتماعی دارد. در این بین همیشه دختران جوان و نوجوان که ۱۴ درصد جمعیت کشور را تشکیل می دهند در هر سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی بیشتر از پسران در معرض خطر می باشند [۵]. دختران ما، مادران آینده هستند و بسیاری از آموزش ها و مفاهیم رژیم غذایی که بوسیله آنها در سنین نوجوانی کسب شده هم بر روی سلامت حال و آینده خودشان موثر بوده و هم اثرات قابل توجهی بر سلامت نوزاد و کودکان و خانواده آنها خواهد داشت [۸-۶]. با توجه به اینکه بین میزان آگاهی و عملکرد افراد رابطه ای قوی وجود دارد واضح است که در صورت عدم وجود آگاهی های صحیح و مطلوب در دختران نوجوان، آنان نخواهند توانست این اطلاعات را به کودک و خانواده خود به خوبی انتقال دهند [۹]. با توجه به اهمیت نقش مدارس در زمینه آموزش بدلائل در دسترس بودن عوامل آموزشی، مستعد و آماده بودن ذهن دانش آموزان برای یادگیری، حضور موظف آنان در اجرای برنامه و همچنین ارتباط دانش آموز با اعضای خانواده، این محیط همواره مورد توجه پژوهشگران جهت برنامه های آموزشی و بهداشتی بوده است [۱۰-۸]. پژوهش های بسیاری در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه با عنوان بررسی تاثیر آموزش بر آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان و سایر اقشار انجام شده است و نتایج نشان داده است که میزان آگاهی و عملکرد تغذیه ای نمونه ها بعد از آموزش به طور معناداری افزایش یافته است [۱۵-۱۰]. مطالعه حاضر با هدف فراهم آوردن داده های پایه ای در زمینه آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای دختران دبیرستانی بوشهرو تاثیر آموزش بر این متغیرها طراحی شده است.

## مواد و روش ها:

این مطالعه از نوع مداخله ای و توصیفی-تحلیلی می باشد که بر اساس متغیرهای آموزش آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد تغذیه ای دانش آموزان انجام گرفته است. نمونه پژوهش ۲۰۰ نفر از دانش آموزان سال آخر مقطع دبیرستان در شهر بوشهر در سال ۱۳۸۸ بود. به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای ابتدا ۴ دبیرستان از ۱۶ دبیرستان دولتی انتخاب و از هر دبیرستان یک کلاس انتخاب گردید. سپس ۴ کلاس انتخاب شده بصورت تصادفی در دو گروه آموزش تغذیه از طریق کتابچه آموزشی (مورد) و بدون آموزش (کنترل) قرار داده شد. حجم نمونه با استفاده از فرمول تعیین حجم نمونه جهت مقایسه میانگین ها و با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای ۵ درصد،  $n=89$  نفر بدست آمد که برای اطمینان بیشتر و با احتساب احتمال ریزش، حجم نمونه برای هر گروه به ۱۰۰ نفر افزایش یافت. ابزار گرد آوری داده ها شامل پرسشنامه ای مشتمل بر ۴ بخش بود: بخش اول شامل مشخصات دموگرافیک، بخش دوم: ۱۲ سؤال آگاهی، بخش سوم: ۱۲ سؤال نگرش و بخش چهارم: ۱۲ سؤال اظهار عملکرد تغذیه ای بود. روایی پرسشنامه با روش اعتبار محتوی توسط متون معتبر و متخصصین و کارشناسان آموزش بهداشت و تغذیه و پایایی آن با آلفای کرونباخ ( $\alpha=0.78$ ) مورد تایید قرار گرفت [۱۶]. این پرسشنامه ابتدا به صورت پایلوت بر روی ۳۰ دانش آموز که بعداً از لیست مطالعه حذف گردیدند انجام گرفت و مواردی که در سئوالات ابهام ایجاد می نمود اصلاح و یا حذف گردید و قابلیت تکرار پذیری آن تایید شد. سپس پرسشنامه به صورت پیش آزمون، توسط دانش آموزان تکمیل گردید و نیازهای آموزشی گروه بر اساس نتایج پیش آزمون برآورد شد و با توجه به این نیازها، کتابچه آموزشی تهیه گردید و بین دانش آموزان مذکور توزیع شد. دو ماه بعد از توزیع کتابچه های آموزشی، به دبیرستانهای منتخب مراجعه و مجدداً پرسشنامه توسط دختران دبیرستانی تکمیل گردید.

امتیازدهی به پاسخ ها در بخش آگاهی بر حسب تعداد پاسخ های صحیح به سئوالات بود. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز مثبت و به پاسخ های اشتباه یا نمی دانم، امتیازی تعلق نمی گرفت و دامنه نمرات از صفر (بدون پاسخ صحیح) تا ۱۲ (کلیه پاسخ ها صحیح) بود. امتیازدهی به پاسخ ها در بخش نگرش بر حسب مقیاس پنج قسمتی لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف بود که به پاسخ هر سؤال متناسب با جهت پاسخ ها امتیازی از یک تا پنج یا بالعکس در نظر گرفته شد. برای بخش عملکرد برحسب درستی و صحت عملکرد تغذیه ای اظهار شده توسط دانش آموزان امتیاز دهی انجام شد. حداقل امتیاز آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد به ترتیب صفر، ۱۲ و صفر و حداکثر امتیازها به ترتیب ۱۲، ۶۰ و ۱۲ در نظر گرفته شد.

در امتیازبندی نمرات، افراد با درصد پاسخگویی زیر ۵۰٪ در طبقه ضعیف، پاسخگویی ۵۰٪-۸۰٪ متوسط، پاسخگویی بالاتر از ۸۰٪ مطلوب تلقی گردید.

در این مطالعه از شاخص های مرکزی و پراکندگی جهت توصیف داده ها و از آزمون  $t$  جفتی برای مقایسه میانگین نمرات آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد در قبل و بعد از آزمون استفاده شد. همچنین از آزمون همبستگی برای ارزیابی تاثیر متغیرهای مستقل بر تفاوت میانگین نمرات آگاهی، نگرش و اظهار عملکرد نمونه های مورد بررسی استفاده به عمل آمد.